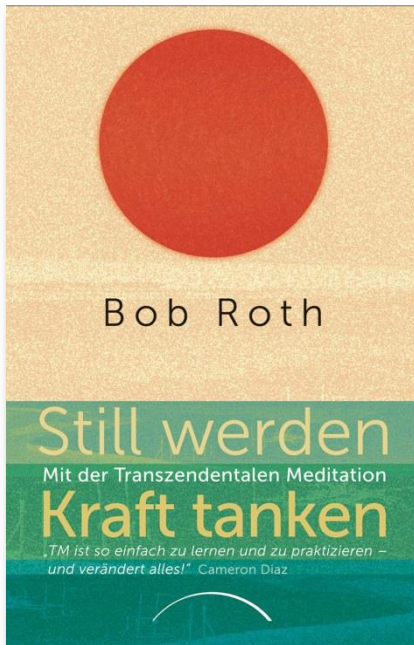


BOB ROTH

**Still werden**

Kraft tanken: Mit der Transzendentalen Meditation

- ❖ Endlich glücklicher und ausgeglichener, nur mit dem eigenen Körper
- ❖ Das ganze Leben verändern - dafür brauchen Sie nur wenige Minuten am Tag



Bob Roth  
**Still werden - Kraft tanken:**  
 Mit der Transzendentalen Meditation  
 200 Seiten, 18,00€  
 Erscheinungstermin: August 2018  
 ISBN: 978-395883-209-1

**STRESS BESIEGEN: WIE TRANSCENDENTALE MEDITATION SIE ZU EINEM  
 ANDEREN MENSCHEN MACHT**

Sie finden nie Entspannung, fühlen sich rastlos und gestresst? Da sind Sie nicht alleine. Wir leben in einer Unruhe-Gesellschaft. Allein in den USA kosten die Unternehmen ausgebrannte, erschöpfte und unkonzentrierte Mitarbeiter über 300 Milliarden Dollar jährlich. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als die häufigste Todesursache unserer Zeit. Maßgeblich dafür: toxischer Stress. Heutzutage dreht sich das Rad durch permanente Erreichbarkeit und eine ständig vernetzte Welt so schnell, dass es umso wichtiger ist, sich Räume zu schaffen, die all dies ausklammern, die zur Ruhe kommen lassen - Körper und Geist ordnen und auf ein ganz neues Energielevel hieven. Es klingt nach einem Allheilmittel, das Bob Roth mit der Transzendentalen Meditation verspricht. Einem Anti-Stressmittel, das die Pharmaindustrie seit Jahrzehnten vergeblich sucht. Roth hat in den letzten 45 Jahren vielen Tausenden von Menschen - seien es Führungskräfte, Schüler oder der Kassierer von der Supermarktkasse - dabei geholfen, ihre Kraft zurückzugewinnen oder den Schlüssel zu ihr zu finden. In seinem Werk „Still werden - Kraft tanken: Mit der Transzendentalen Meditation“ zeigt Roth, Führungskräfte-Coach und einer der renommiertesten Lehrer für Transzendente Meditation in den USA, wie schon einige Minuten Meditieren am Tag Stress aus dem Alltag verbannen und ein ganzes Leben verändern können. Auch die Wissenschaft ist von den Langzeitwirkungen der Transzendentalen Meditation begeistert. Roths Schritte sind nicht nur effektiv und wissenschaftlich fundiert, sie sind auch für jeden umsetzbar. Dieses Buch ist so die Antwort auf Ihre lange Suche nach weniger Stress und mehr Lebensqualität.

**ÜBER DEN AUTOR**

BOB ROTH

Jahrgang, 1950, ist einer der renommiertesten und gefragtesten Meditationslehrer der USA. Roth kam bereits als Student zur Transzendentalen Meditation und gibt sein Wissen seit 45 Jahren nicht nur an Führungskräfte, sondern in alle Schichten der Bevölkerung weiter. Roth ist Geschäftsführer der David Lynch Foundation und Leiter des Center for Leadership Performance in New York. Im Zuge dessen tritt er auch als Speaker auf und ist Autor mehrerer Bücher.

©Alexander Berg